

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия «Лаборатория Салахова»

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» мая 2022 г
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназии
«Лаборатория Салахова»

Подписано электронной подписью

Сертификат:
013610B98310E1F620D0F390FE3C0AF693A04BE6
Владелец:
Кисель Татьяна Викторовна
Действителен: 28.01.2022 с по 28.04.2023

Приказ № 01-03-258/22 от 06.06.2022 г.

Рабочая программа
основного общего образования
по физической культуре
(модуль плавание)

на 2022-2023 учебный год

УМК: М.Я. Виленский., И.М. Туревский., Т.Ю. Торочкова Физическая культура. 5-7
классы: учеб. пособие для общеобразов. организаций. – 4-е изд.- М.: Просвещение.

Уровень: базовый

Класс: 7

Количество учебных часов по программе: 35

г. Сургут

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты освоения предмета.

Общей целью гимназического образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, владеющей жизненно необходимым навыкам плавания, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей гимназистов в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни. Рабочая программа по физической культуре сформирована с учетом рабочей программы воспитания гимназии (Приказ № 01-03-258/22 от 06.06.2022 г.).

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение гимназистами знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, предметными и результатами.

Результаты освоения предмета в 7-х классах.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся и каждому современному человеку. Это:

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

Предметные результаты отражают:

Ученик научится

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой

Ученик получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и их роль в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

осуществлять судейство;
выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
проплывать учебную дистанцию всеми спортивными стилями плавания;
использовать элементы прикладного плавания в повседневной жизни.

2. Содержание учебного предмета

Данная рабочая программа разработана на основе завершённой предметной линии учебников по Физической культуре для 5-7 класса под редакцией М.Я. Виленского., И.М. Туревского., Т.Ю. Торочковой. Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Учебный материал раздела «Плавание» программы физического воспитания детей и подростков в средней школе, где имеется в наличии бассейн, в соответствии с ФБУПП является обязательным для каждого учащегося.

Рабочая программа по разделу «Плавание» рассчитана на 35 учебных часов.

В среднем школьном звене планируется изучение техники спортивных способов плавания. Урок плавания включает в себя комплекс упражнений направленный на развитие силовых, скоростных способностей, развитие выносливости: плавание разученными способами на различные дистанции и с разным режимом нагрузок, плавание на руках и ногах, эстафетное плавание. Каждое занятие начинается с комплекса ОРУ и СФУ. Широко применяется игровой метод, где решаются следующие задачи: развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, воспитание моральных и волевых качеств. Командные игры воспитывают чувство коллективизма, развивают инициативность, проявление самостоятельности и умения решать конфликты.

Раздел «Плавание» включает в себя:

Теоретические знания:

- Гигиена занятий плаванием. Закаливание. Режим дня.
- Краткая характеристика техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин), поворотов
- Значимость занятий плаванием.

Практические знания:

- Подготовительные упражнения по освоению с водой
- Погружения в воду
- Дыхательные упражнения
- Лежание и скольжение на груди и на спине
- Техника спортивных способов плавания кроль на груди, кроль на спине (движения ногами, руками, дыхание)
- Простые повороты
- Учебные прыжки
- Подвижные игры и развлечения на воде
- Имитационные упражнения

Условия реализации программы.

Для занятий плаванием в бассейне «Нептун» МБОУ гимназии «Лаборатория Салахова» имеются две ванны бассейна. Для решения поставленных задач имеется необходимое техническое оснащение:

- плавательные доски;
- мячи разных размеров;
- ласты;
- резиновые кольца для применения в прикладном плавании;
- игрушки;
- секундомер.

Для изучения, закрепления техники плавания имеются наглядные учебные пособия, видеофильмы.

Рабочая программа составлена с учетом дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. В данном подходе важно учитывать состояние здоровья, пол, физическое развитие, двигательную подготовленность, особенности развития психических свойств. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Помимо этого обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Учитель уделяет особое внимание на гимназистов с подготовительной и специальной медицинской группой.

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	формы контроля
Личностные	Педагогическое наблюдение
Метапредметные	Проведение испытаний, участие в соревнованиях
Предметные	Тестирование, опрос, анкетирование, выполнение упражнений. Практические работы: сдача контрольных нормативов по плаванию, норм ГТО.

Тематический план

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов за год	Количество часов		Электронные учебники и метод. материалы
			I полугодие	II полугодие	
1	Основы знаний по разделу «Плавание»	1	1	---	РЭШ
2	Кроль на груди	7	5	2	РЭШ
3	Кроль на спине	5	2	3	РЭШ
4	Брасс	6	3	3	
5	Баттерфляй	4	2	2	
6	Техника старта, поворотов	3	1	2	
7	Прикладное плавание	1	--	1	
8	Комплексное плавание	3	1	2	
9	Подвижные игры, эстафеты.	5	1	4	
Итого		35	16	19	

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 7 класса

Календарные сроки		Номер урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся (на уровне учебных действий)		Объекты и формы оценочных процедур в рамках текущего и промежуточного контроля
план	факт			освоение предметных знаний	универсальные учебные действия	
1 четверть (9 часов)						
		1	Вводный, первичный инструктаж по ТБ. Основы знаний по разделу «Плавание»	Научаться безопасному поведению в бассейне, смогут анализировать возможные опасные ситуации на занятиях, Познакомятся с понятием о здоровом образе жизни.	Р.: выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению П.: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели К.: строить продуктивное взаимодействие с учителем	Предварительный: определение уровня подготовленности обучающихся
		2	Техника кроль на груди	Получат возможность оценить свою плавательную подготовку на начало учебного года.	Р.: внесение необходимых корректив в технику плавания в случае расхождения с ожидаемым результатом П.: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий К.: планирование учебного сотрудничества с учителем	Входной: определение возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы
		3	Техника кроль на груди	Научаться выполнять вдох в сторону, выдох в воду, а также в согласовании с работой ног, рук кролем на груди, принимать обтекаемое положение тела на спине.	Р.: внесение необходимых корректив в технику плавания в случае расхождения с ожидаемым результатом П.: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий К.: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.	Текущий: контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков
		4	Сдача контрольного норматива (25 м кроль на груди)	Получат возможность оценить умение плавать кролем на груди в координации	Р.: технически правильно выполнять двигательные действия П.: осмысление техники выполнения заданий К.: объяснять ошибки при выполнении упражнений	Этапный качество освоения двигательных действий

		5	Техника кроль на спине	Научаться эффективному гребку руками. Получат возможность улучшить технику плавания кролем на спине	Р.: работать по предложенному плану П.: контроль и оценка процесса и результатов деятельности К.: продуктивное взаимодействие с педагогом	Текущий: контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом.
		6	Сдача контрольного норматива (25 м кроль на спине)	Получат возможность оценить умение плавать кролем на спине в координации	Р.: оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению П.: контроль и оценка процесса и результатов деятельности. К.: владеть специальной терминологией	Этапный: качество освоения двигательных действий
		7	Техника плавания способом баттерфляй.	Научатся выполнять симметричные движения руками и волнообразные движения ногами в сочетании с дыханием	Р.: внесение изменений в результат своей деятельности П.: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.: объяснять ошибки.	Текущий: контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков
		8	Игры и развлечения на воде	Научатся проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в связи с условиями игры. Получат возможность совершенствовать ловкость, быстроту, координацию	Р.: проявление инициативности и самостоятельности П.: выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации К.: определение целей, функций участников, способов взаимодействия	Текущий: контроль взаимодействий обучаемых (взаимных воздействий, а также межличностных отношений)
		9	Техника кроль на груди.	Научаться согласованию движений рук, ног с дыханием в кроле на груди	Р.: постановка учебной задачи П.: осмысление техники выполнения заданий К.: выражать свои мысли в соответствии с задачами урока	Текущий: контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом.
2 четверть (7 часов)						
		10	Техника плавания брассом	Получат возможность улучшить технику плавания брассом.	Р.: внесение изменений в результат своей деятельности П.: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.: объяснять ошибки при выполнении упражнений	Текущий: контроль функционального состояния организма
		11	Техника старта, поворотов	Получат возможность закрепить технику старта с тумбочки, поворотов при плавании способом кроль	Р.: контроль с целью обнаружения ошибок в технике выполнения прыжков П.: осмысление техники выполнения заданий К.: объяснять ошибки при выполнении упражнений	Текущий: контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом.

		12	Сдача контрольного норматива (50 м кроль на груди)	Получат возможность оценить умение плавать кролем на груди в координации	Р.: способность к волевому усилию и преодолению препятствий П.: контроль и оценка процесса и результатов деятельности. К.: владеть специальной терминологией	Этапный: качество освоения двигательных действий
		13	Техника плавания брассом	Научатся принимать обтекаемое положение тела. Получат возможность улучшить технику гребка руками, толчка ногами.	Р.: контроль с целью обнаружения ошибок в технике плавания П.: осмысление техники выполнения заданий К.: объяснять ошибки при выполнении упражнений	Текущий: контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков
		14	Сдача контрольного норматива (25 м брасс)	Получат возможность оценить умение плавать брассом на груди в координации	Р.: способность к волевому усилию и преодолению препятствий П.: контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Этапный: качество освоения двигательных действий
		15	Техника плавания способом баттерфляй.	Научатся выполнять симметричные движения руками и волнообразные движения ногами в сочетании с дыханием	Р.: внесение изменений в результат своей деятельности П.: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.: объяснять ошибки.	Текущий: контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков
		16	Комплексное плавание	Научатся согласовывать движения. Получит возможность оценить свое умение плавать всеми спортивными способами, выполняя повороты.	Р.: контроль с целью обнаружения ошибок в технике выполнения прыжков П.: осмысление техники выполнения заданий К.: объяснять ошибки при выполнении упражнений	Текущий: контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков
3 четверть (11 часов)						
		17	Комплексное плавание	Научатся согласовывать движения. Получит возможность оценить свое умение плавать всеми спортивными способами, выполняя повороты.	Р.: контроль с целью обнаружения ошибок в технике выполнения прыжков П.: осмысление техники выполнения заданий К.: объяснять ошибки при выполнении упражнений	Текущий: контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков
		18	Техника старта, поворотов	Получат возможность закрепить технику старта с тумбочки, поворотов при плавании способом кроль	Р.: контроль с целью обнаружения ошибок в технике выполнения прыжков П.: осмысление техники выполнения заданий К.: объяснять ошибки при выполнении	Текущий: контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом.

					нии упражнений	
		19	Техника плавания способом баттерфляй	Научатся выполнять симметричные движения руками и волнообразные движения ногами в сочетании с дыханием	Р.: внесение изменений в результат своей деятельности П.: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.: объяснять ошибки при выполнении упражнений	Текущий: контроль функционального состояния учащихся, ЧСС
		20	Сдача контрольного норматива (25 м баттерфляй)	Получат возможность оценить умение плавать баттерфляем	Р.: оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению П.: контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Текущий: контроль функционального состояния учащихся, ЧСС
		21	Техника кроль на спине	Научатся согласовывать движения с дыханием. Получат возможность оценить свое умение плавать кролем на спине.	Р.: внесение изменений в результат своей деятельности П.: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.: объяснять ошибки при выполнении упражнений	Текущий: контроль функционального состояния учащихся, ЧСС
		22	Техника кроль на спине	Научатся согласовывать движения с дыханием. Получат возможность оценить свое умение плавать кролем на спине.	Р.: внесение изменений в результат своей деятельности П.: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.: объяснять ошибки при выполнении упражнений	Текущий: контроль функционального состояния учащихся, ЧСС
		23	Техника старта, поворотов	Получат возможность закрепить технику старта с тумбочки, поворотов при плавании способом кроль	Р.: контроль с целью обнаружения ошибок в технике выполнения прыжков П.: осмысление техники выполнения заданий К.: объяснять ошибки при выполнении упражнений	Текущий: контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом.
		24	Сдача контрольного норматива (50 м кроль на спине)	Получат возможность оценить уровень плавательной подготовленности	Р.: способность к волевому усилию и преодолению препятствий П.: контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Этапный: качество освоения двигательных действий
		25	Игры и развлечения на воде	Научатся проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в связи с условиями игры. Получат возможность совершенствовать ловкость, быстроту, координацию.	Р.: проявление инициативности и самостоятельности П.: выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации К.: определение целей, функций участников, способов взаимодействия	Текущий: контроль взаимодействий обучаемых (взаимных воздействий, а также межличностных отношений)
		26	Игры и развлечения	Научатся проявлять инициа-	Р.: проявлять инициативу и самосто-	Текущий: контроль

			на воде	тиву и принимать самостоятельные решения в связи с условиями игры. Получат возможность совершенствовать ловкость, быстроту, координацию	тельность П.: выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации К.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность, находить общее решение и разрешать конфликты	взаимодействий обучаемых (взаимных воздействий, а также межличностных отношений)
		27	Техника плавания брассом.	Научатся плавать брассом на груди с удлиненной паузой скольжения, брассом на спине без выноса рук из воды, а также с проносом рук над водой	Р.: технически правильно выполнять двигательные действия П.: осмысление техники выполнения заданий К.: объяснять ошибки при выполнении упражнений	Текущий: контроль функционального состояния учащихся, ЧСС
4 четверть (8 часов)						
		28	Техника плавания брассом.	Научатся плавать брассом на груди с удлиненной паузой скольжения, брассом на спине без выноса рук из воды, а также с проносом рук над водой	Р.: технически правильно выполнять двигательные действия П.: осмысление техники выполнения заданий К.: объяснять ошибки при выполнении упражнений	Текущий: контроль функционального состояния учащихся, ЧСС
		29	Техника кроль на груди	Получат возможность улучшить технику плавания кролем на груди	Р.: оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению П.: контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Текущий: контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков
		30	Сдача контрольного норматива (50 м брасс)	Получат возможность оценить уровень плавательной подготовленности способом брасс	Р.: оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению П.: контроль и оценка результатов деятельности.	Этапный: проверка и оценка уровня развития физических качеств
		31	Прикладное плавание	Научатся выполнять техники ныряния различными способами: брасс, кроль, на боку и погружения под воду.	Р.: внесение изменений в результат своей деятельности П.: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.: объяснять ошибки при выполнении упражнений	Текущий: контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков
		32	Сдача контрольного норматива (25 м кроль на груди)	Получат возможность оценить уровень плавательной подготовленности по прикладному плаванию	Р.: способность к волевому усилию и преодолению препятствий П.: контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Этапный: проверка и оценка уровня развития физических качеств.
		33	Итоговая контрольная работа	Научатся технически правильно плыть по дистан-	Р.: включать плавание в различные формы занятий физической куль-	Текущий контроль

				ции	турой. П.: демонстрировать выполнение техники плавания. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники плавания.	
		34	Подвижные игры на воде	Получат возможность снять утомление, проявить свою плавательную подготовленность	Р.: внесение изменений в результат своей деятельности П.: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.: объяснять ошибки при выполнении упражнений	Итоговый: применяется для определения конечных результатов по разделу за год
		35	Резерв. Игры и развлечения на воде	Научатся проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в связи с условиями игры. Получат возможность совершенствовать ловкость, быстроту, координацию	Р.: проявлять инициативу и самостоятельность П.: выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации К.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность, находить общее решение и разрешать конфликты	Текущий: контроль взаимодействий обучаемых (взаимных воздействий, а также межличностных отношений)